

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN
DERAJAT NYERI HAID SISWI KELAS X DAN XI SMAN 4
SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Strata I
pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh:
ARIFA AYU ARSYANI ANNIENDA
J310170104**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN
DERAJAT NYERI HAID SISWI KELAS X DAN XI SMAN 4 SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:
ARIFA AYU ARSYANI ANNIENDA
J310170104

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Surakarta, 14 Agustus 2021



Rusjiyanto, S.K.M., M.Si
NIP. 196702171989021002

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI FAST FOOD DENGAN
DERAJAT NYERI HAID SISWI KELAS X DAN XI SMAN 4 SURAKARTA

OLEH :

ARIFA AYU ARSYANI ANNIENDA

J 310 170 104

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Rabu, 22 September 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :

1. Rusjiyanto, S.K.M., M.Si
(Ketua Dewan Penguji)
2. Ir. Listyani Hidayati, M. Kes
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Farida Isnaeni, S.Gz., M.Sc.
(Anggota II Dewan Penguji)

()
()
()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIK/NIDN. 750/06-2011-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 14 Agustus 2021

Penulis



ARIFA AYU ARSYANI ANNIENDA

J310170104

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN DERAJAT NYERI HAID SISWI KELAS X DAN XI SMAN 4 SURAKARTA

Abstrak

Kandungan lemak yang tinggi pada *fast food* mengakibatkan gangguan metabolisme hormon progesteron menyebabkan ketidakseimbangan hormon prostaglandin yang merangsang kontraksi uterus pada masa luteal sehingga dapat menimbulkan nyeri yang berlebih selama menstruasi. Hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan kepada 17 siswi, didapatkan 18% siswi sering mengonsumsi *fast food* dan terdapat 82% siswi mengalami nyeri haid. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food* dengan derajat nyeri haid siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta. Jenis penelitian adalah penelitian observasional dengan pendekatan crosssectional. Responden penelitian yaitu siswi SMAN 4 Surakarta kelas X dan XI yang berusia 14-16 tahun dan telah mengalami menstruasi. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *quota sampling* dengan jumlah 90 siswi. Data konsumsi *fast food* diperoleh melalui *Food frequency Questionnaire* dan data derajat nyeri haid diperoleh melalui kuisioner nyeri dengan metode *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Sebanyak 61,2% responden mengalami *menarche* pada usia ≤ 12 tahun. 64,4% responden mengalami gangguan aktivitas selama haid. 25,5% responden mengonsumsi obat/minuman selama haid. 66,7% responden mengalami nyeri perut saat haid dan 50% responden sering mengonsumsi *fast food*. Sebanyak 65,2% sering dan sangat sering mengonsumsi *fast food* tidak merasakan nyeri sampai nyeri ringan, 41,7% jarang mengonsumsi *fast food* merasakan nyeri sedang sampai dengan nyeri berat. Hasil uji menggunakan *chi square* yang menunjukkan nilai $p = 0,729$ ($p > 0,05$) nilai OR 95% 0,749. Kesimpulan dari penelitian ini tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan derajat nyeri haid siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta.

Kata Kunci : *Fast Food*, Derajat Nyeri Haid, Dismenorea.

Abstract

The high fat content in fast food results in disturbances in the metabolism of the progesterone hormone, causing an imbalance of the prostaglandin hormone which stimulates uterine contractions during the luteal period so that it can cause excessive pain during menstruation. The results of a preliminary survey conducted on 17 students, found that 18% of students often consumed fast food and 82% of students experienced menstrual pain. This study aimed to analyze correlation between fast food consumption with the level of menstrual pain in class X and XI students of SMAN 4 Surakarta. This type of research was an observational study with a cross-sectional approach. The research respondents were students at the age of 14-16 years old and had menstrual periods. Sampling used quota sampling technique with a total of 90 students. Data on consumption was fast food obtained by filling out the Food frequency Questionnaire and data on the level of menstrual

pain obtained by numeric rating scale (NRS). Data analysis used Chi-Square test. The results 61.2% of respondents experienced menarche at the age of ≤ 12 years. 64.4% of respondents experienced activity disorders during menstruation. 25.5% of respondents consumed drugs/drinks during menstruation. 66.7% of respondents experienced abdominal pain during menstruation and 50% of respondents ate fast food frequently. 65.2% of respondents consuming fast food frequently did not feel pain or suffered mild pain, 41.7% of respondents eating fast food rarely suffered moderate to severe pain. The results of the test using chi square showed the value of $p = 0,729$ ($p > 0.05$) 95% OR value of 0,749. This conclusion There is no correlation between consumption of fast food and the level of menstrual pain in class X and XI students of SMAN 4 Surakarta.

Keywords: Fast Food, Level of Menstrual Pain, Dysmenorrhea

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis dan emosi (Widyastuti, Rahmawati, & Purnamaningrum 2009). Peraturan Menteri Kesehatan RI No 25 Tahun 2014, Remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes RI 2014). Remaja termasuk kelompok rawan gizi karena pada masa tersebut remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dari masa anak- anak menuju dewasa serta tingginya tingkat aktivitas dan produktivitas remaja yang padat sehingga kebutuhan nutrisi harus terpenuhi secara optimal (Pitasari, Didit, & Lestari 2017).

Pada masa modern seperti saat ini, terdapat beragam jenis makanan yang tersedia dimasyarakat. Kebiasaan konsumsi makan pada usia remaja antara lain seperti makanan tinggi kalori, tinggi protein, tinggi lemak jenuh, tinggi gula, tinggi garam serta kurangnya asupan serat (Rahman, Dewi, & Armawaty 2020). Makanan cepat saji atau sering juga dikenal sebagai *fast food* merupakan makanan yang dijual di gerai restoran ataupun toko dengan estimasi waktu persiapan dan penyajian makanan yang relatif cepat dan dikemas untuk dibawa pulang (*take away*) (Kaushik, Narang, & Parakh 2011). *Fast food* sering kali dikaitkan dengan *junk food*, secara pengertian *junk food* merupakan makanan padat energi dengan kandungan gula, lemak dan garam yang tinggi serta memiliki nilai gizi yang rendah dari kandungan protein, serat, vitamin dan mineral (Gupta et al. 2019).

Berdasarkan Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia pada Tahun 2015 sebanyak 54% laki laki dan 56,17% perempuan memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dalam tujuh hari terakhir (Kemenkes RI, 2015).

Perubahan yang terjadi pada anak perempuan yang dianggap sudah dewasa, apabila sistem reproduksi telah mengalami kematangan yang ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama (menarche). Menstruasi merupakan tanda untuk mengetahui bahwa remaja telah mengalami pubertas atau indikator kematangan seksual pada remaja putri (Dasgupta & Sarkar 2008). Menstruasi seharusnya memiliki siklus yang teratur, persentase perempuan usia 10-59 tahun yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 68% dan 13% perempuan memiliki masalah siklus menstruasi selama 1 tahun terakhir (Kemenkes RI 2010).

Dismenore atau nyeri haid, biasa dikenal dengan istilah "*Painfull Period*" dalam Bahasa Inggris atau menstruasi yang menyakitkan pada wanita remaja ditandai dengan timbulnya rasa nyeri dipanggul atau kram perut yang berasal dari nyeri rahim dan biasanya berlangsung selama satu sampai dengan tiga hari (French 2005). Dismenore merupakan gangguan ginekologi paling umum yang dialami wanita tanpa dipengaruhi usia ataupun lingkungan sekitar (Proctor & Farquhar 2006). Dismenore atau Nyeri haid dapat disebabkan karena adanya ketidakseimbangan hormon prostaglandin dalam darah pada saat menstruasi sehingga menimbulkan rasa nyeri (Proverawati & Misaroh 2009). Wanita yang mengalami dismenore yang berat memiliki kadar prostaglandin yang tinggi selama menstruasi sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan kontraksi pada uterus dan terjadi selama dua hari pertama menstruasi (Proctor & Farquhar 2006). Prevalensi dismenore primer di Kanada diketahui sebesar 60% wanita menggambarkan rasa sakit mereka pada tingkatan sedang atau berat (Burnett et al. 2005). Di Meksiko prevalensi dismenore sebesar 48,4% merupakan penyebab ketidakhadiran 24% siswa yang terdampak (Ortiz et al. 2009). Prevalensi dismenore di kota Surabaya pada remaja usia 14-19 tahun sebesar 54,89% (Mahmudiono 2011), sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Wrisnijati, Wiboworini, & Sugiarto, (2019), diketahui bahwa prevalensi dismenore di kota Surakarta mencapai 89,8%. Menurut Larasati & Alatas (2016)

terdapat banyak faktor resiko yang memiliki kaitan erat terhadap kejadian dismenore antara lain riwayat keluarga yang memiliki dismenore, menarke pada usia dini, kebiasaan mengonsumsi *fast food*, IMT tidak normal, durasi pendarahan haid, sering terpapar asap rokok dan kebiasaan mengonsumsi kopi dan *alexithymia* (sulit mengungkapkan emosi atau stress). Kandungan asam lemak yang terdapat dalam *fast food* dapat mengakibatkan metabolisme hormon progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi terganggu sehingga terjadinya peningkatan kadar prostaglandin berlebih yang menyebabkan gangguan rasa nyeri pada saat haid (Proverawati & Misaroh 2009).

SMAN 4 merupakan salah satu SMA unggulan di kota Surakarta, dengan jumlah siswa perempuan kelas X sebanyak 214 siswi dan kelas XI berjumlah 238 siswi. Hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan diketahui bahwa SMAN 4 Surakarta terletak bersebelahan dengan gerai fast food, selain itu lingkungan sekitar sekolah terdapat berbagai penjual *fast food* lokal. Survei yang dilakukan kepada 17 siswi secara acak, didapatkan 82% siswi mengalami nyeri haid, 18% diantaranya sering mengonsumsi *fast food*. Rasa nyeri yang timbul dapat berdampak pada produktifitas remaja dan konsentrasi pada saat pembelajaran sekolah, selain itu diperlukan upaya peningkatan kesehatan bagi remaja terutama kesehatan reproduksi agar dapat mencegah penyakit dimasa yang akan datang karena kesehatan remaja merupakan faktor terpenting untuk menentukan kualitas generasi yang akan datang. Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah disampaikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan antara konsumsi *fast food* dengan derajat nyeri haid pada siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta”.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu obeservasional dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi yang digunakan dalam penelitian yaitu siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta yang berjumlah 409 siswi. Sampel yang digunakan dihitung menggunakan rumus slovin dan diperoleh sampel sebanyak 90 responden Teknik pengambilan sampel menggunakan tehnik quota sampling.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu merupakan siswi aktif kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta, telah mengalami menstruasi, mampu berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi dalam penelitian yaitu Siswi tidak datang saat pengambilan data (sakit/pindah sekolah/tidak bersedia menjadi responden). Data konsumsi fast food diperoleh melalui pengisian Food Frequency Quisionare dan data derajat nyeri diperoleh melalui pengisian kuisioner Numeric Rating Scale. Cara pengumpulan data secara online melalui bantuan aplikasi whatsapp dan google form. Analisis data menggunakan uji Chi-Square.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan pada siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta. SMAN 4 Surakarta terletak ditengah kota yang berdekatan dengan pusat keramaian dan beberapa sekolah lain, serta dekat dengan supermarket dan berbagai gerai *fast food*. Letak sekolah yang strategis memungkinkan siswi mengonsumsi *fast food* lebih sering. Prevalensi nyeri haid atau dismenorea di kota Surakarta tergolong cukup tinggi yaitu sebesar 87,7%. Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan kepada 17 siswi secara acak, didapatkan 18% siswi sering mengonsumsi fast food dan terdapat 82% siswi mengalami nyeri haid selain itu terdapat pedagang kaki lima di area sekolah dan terdapat gerai *western fast food*.

3.1.1 Distribusi Usia Responden

Karakteristik usia responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

| Usia | Hasil Pengamatan | |
|-------|------------------|--------|
| | <i>F</i> | % |
| 14 | 10 | 11,1 % |
| 15 | 44 | 48,9 % |
| 16 | 36 | 40 % |
| Total | 90 | 100 % |

(Data primer,2021)

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 90 siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta yang berasal dari jurusan IPA maupun IPS. Tabel 4 Menunjukkan bahwa kisaran usia responden yaitu antara 14 sampai 16 tahun. Tabel 4 menunjukkan bahwa responden berusia 15 tahun memiliki jumlah terbanyak dibandingkan usia 14 tahun dan 16 tahun yaitu 44 siswi dengan persentase 48,9%.

3.1.2 Distribusi Usia Menarche

Distribusi responden menurut usia menarche dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarche

| Usia Menarche | Hasil Pengamatan | |
|---------------|------------------|-------|
| | <i>f</i> | % |
| ≤12 Tahun | 55 | 61,2% |
| 13-14 tahun | 34 | 37,8% |
| >14 tahun | 1 | 1,1% |
| Total | 90 | 100 % |

(Data primer, 2021)

Usia menarche merupakan salah satu faktor risiko terjadinya gangguan nyeri haid atau dismenore. Pada tabel 5 menunjukkan bahwa sebanyak 74 responden (61,2%) mengalami menarche atau haid pertama kali pada rentang usia ≤ 12 tahun. Sebanyak 34 responden (37,8%) mengalami haid pada usia >13-14 tahun dan 1 responden (1,1%) mengalami haid pada usia > 14 tahun. Rata-rata usia menarche anak Indonesia terjadi pada usia 13-14 tahun.

3.1.3 Distribusi Uang Saku

Distribusi berdasarkan uang saku yang diperoleh siswi dapat dilihat melalui tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Uang Saku

| Jumlah Uang Saku (Rp) | Hasil Pengamatan | |
|--------------------------|------------------|--------|
| | <i>f</i> | % |
| < Rp15.000 | 45 | 49,90% |
| Rp15.000 – Rp30.000 | 42 | 47% |

| | | |
|-----------|----|-------|
| >Rp30.000 | 3 | 3,30% |
| Total | 90 | 100 % |

(Data primer,2021)

Berdasarkan karakteristik uang saku responden, nominal uang saku terkecil yang diperoleh sebesar Rp5.000,00 dan nominal terbesar yaitu Rp40.000,00 dengan rata-rata uang saku sebesar Rp14.600,00. Pada tabel 6, sebanyak 45 responden (49,9%) memperoleh uang saku < Rp15.000,00 sedangkan 42 responden (47%) memperoleh uang saku sebesar Rp15.000,00 sampai dengan Rp30.000,00 dan 3 responden (3,3%) memperoleh uang saku lebih dari Rp30.000,00.

3.1.4 Distribusi Aktivitas Selama Haid

Distribusi responden berdasarkan aktivitas selama haid dapat dilihat melalui tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Selama Haid

| Aktivitas Selama Haid | Hasil Pengamatan | |
|-----------------------|------------------|--------|
| | <i>f</i> | % |
| Memerlukan bedrest | 5 | 5.6 % |
| Aktivitas terganggu | 58 | 64.4 % |
| Tidak terganggu | 27 | 30 % |
| Total | 90 | 100 % |

(Data primer,2021)

Produktivitas siswi selama haid, sebesar 58 siswi (64,4%) mengalami gangguan untuk beraktivitas selama haid, 27 siswi (30%) tidak terganggu dan 5 siswi (5,6%) memerlukan bedrest pada saat haid.

3.1.5 Distribusi Konsumsi Obat/Minuman

Distribusi responden berdasarkan konsumsi obat atau minuman selama haid dapat dilihat melalui tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Obat/Minuman Pada Saat Haid

| Kebiasaan Konsumsi Obat/Minuman | Hasil Pengamatan | |
|------------------------------------|------------------|--------|
| | <i>f</i> | % |
| Mengonsumsi obat/minuman | 23 | 25.6 % |
| Tidak mengonsumsi obat/minuman | 67 | 74.4 % |
| Total | 90 | 100 % |

(Data primer,2021)

Tabel 5 menunjukkan kebiasaan responden dalam mengonsumsi obat/minuman selama haid, terdapat 23 siswi (25,6%) mengonsumsi obat/minuman selama haid, sedangkan 67 siswi (74,4%) tidak mengonsumsi obat/minuman selama haid. Obat yang biasa dikonsumsi diantaranya seperti *paracetamol*, asam mefenamat, *feminax*, *imboost*, tablet tambah darah, obat herbal, sedangkan minuman yang biasa dikonsumsi selama haid seperti kiranti dan jamu herbal seperti kunyit asam. Konsumsi obat/minuman dimaksudkan untuk meredakan nyeri haid yang dirasakan oleh responden agar dapat menjalankan aktivitas normal.

3.1.6 Distribusi Nyeri Perut Selama Haid

Distribusi responden berdasarkan nyeri perut yang dirasakan selama haid ditunjukkan pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri Perut Pada Saat Haid

| Nyeri Perut Haid | Hasil Pengamatan | |
|------------------|------------------|--------|
| | <i>f</i> | % |
| Ya | 60 | 66.7 % |
| Tidak | 30 | 33.3 % |
| Total | 90 | 100 % |

(Data primer,2021)

Berdasarkan tabel 9, sebanyak 60 responden (66,7%) mengalami nyeri perut pada saat haid sedangkan 30 responden (33,3%) tidak mengalami nyeri perut pada saat haid. Berdasarkan pernyataan mayoritas responden, bagian perut

yang terasa nyeri dan pegal yaitu perut bagian bawah, pinggang serta pinggul dengan diskripsi seperti diremas dan ditusuk yang mengganggu bahkan mengakibatkan kram perut sehingga responden kesulitan untuk berjalan dan melakukan aktivitas sehari hari

3.1.7 Distribusi Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*

Distribusi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi *fast food* dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Fast Food

| Konsumsi <i>Fast Food</i> | Hasil Pengamatan | |
|---------------------------|------------------|-------|
| | <i>f</i> | % |
| Jarang | 24 | 26,7% |
| Sering | 45 | 50% |
| Sangat Sering | 21 | 23,3% |
| Total | 90 | 100 % |

(Data primer, 2021)

Tabel 7 menunjukkan kebiasaan konsumsi *fast food* responden, sebanyak 24 responden (26,7%) jarang mengonsumsi *fast food*, 45 responden (50%) sering mengonsumsi *fast food* dan sebanyak 21 responden (23,3%) sangat sering mengonsumsi *fast food*.

Hasil analisis jenis makanan *fast food* yang paling sering dikonsumsi dengan frekuensi >2x/hari yaitu tempe goreng sebanyak 27 responden (30%) dan ice cream sebanyak 14 responden (15,6%). Pada frekuensi 2-7x/minggu, sebanyak 19 responden (21,1%) mengonsumsi *chicken nugget* dan mie instan sebanyak 25 responden (27,8%) dan 44 responden (48,9%) mengonsumsi tempe goreng. Jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi pada frekuensi 4x/bulan yaitu mie instan sebanyak 37 responden (41,1%) dan fried chicken (dada) sebanyak 29 responden (32,2%), sedangkan jenis *fast food* lokal yang jarang dikonsumsi oleh responden dengan frekuensi 0-2x/bulan yaitu siomay sebanyak 55 responden (61,1%) dan western *fast food* seperti pizza dan hamburger, sebanyak 52 responden (57,8%). Terdapat jenis makanan yang tidak pernah dikonsumsi oleh responden pada satu bulan terakhir yaitu *ekkado* dan sate kambing. Adapun

makanan lain yang dikonsumsi oleh beberapa siswi antara lain seperti ayam geprek, tahu bacem, sempol, *steak*, *chicken katsu*, *fish nugget*, dan *pancake*.

3.1.8 Distribusi Derajat Nyeri Haid

Distribusi responden berdasarkan derajat nyeri haid yang dirasakan dapat dilihat melalui tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Derajat Nyeri Haid.

| Derajat Nyeri haid | Hasil Pengamatan | |
|--------------------|------------------|--------|
| | <i>f</i> | % |
| Tidak Nyeri | 7 | 7.8 % |
| Nyeri Ringan | 50 | 55.6 % |
| Nyeri Sedang | 23 | 25.6 % |
| Nyeri Berat | 10 | 11.1 % |
| Total | 90 | 100 % |

(Data primer, 2021)

Derajat nyeri haid yang dirasakan oleh siswi dibedakan menjadi 4 kategori antara lain tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Tabel 11 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan derajat nyeri yang dirasakan selama haid, sebanyak 50 siswi (55,6%) mengalami nyeri ringan dengan skor derajat nyeri 1-4. 23 siswi (25,6%) mengalami nyeri sedang, 10 siswi (11,1%) nyeri berat dan 7 siswi tidak merasakan nyeri pada saat haid.

3.1.9 Analisis Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Derajat Nyeri Haid

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu konsumsi *fast food* dan derajat nyeri haid. Untuk mengetahui hubungan keterkaitan antar variabel dapat dilihat melalui tabel 9 sebagai berikut :

Tabel 9. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Derajat Nyeri Haid

| Konsum si <i>Fast</i> | Derajat Nyeri Haid | | Total | OR (95% | <i>P</i> Value |
|--------------------------|--------------------|------------------|-------|------------|-------------------|
| | Tidak Nyeri- | Nyeri Sedang- | | | |

| Food T a | Nyeri | | Nyeri Berat | | | | CI) | |
|----------------|--------|------|-------------|------|----|-----|--------------|--|
| | Ringan | | | | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Jarang | 14 | 58,3 | 10 | 41,7 | 24 | 100 | 0,749 | |
| Sering | 43 | 65,2 | 23 | 34,8 | 66 | 100 | 0,288- 0,729 | |
| Sangat Sering | | | | | | | 1,949 | |
| Jumlah | 57 | 63,3 | 33 | 36,7 | 90 | 100 | | |

Dari tabel 9 menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (58,3%) yang jarang mengonsumsi *fast food* tidak merasakan nyeri sampai dengan nyeri ringan pada saat haid dan 10 responden (41,7%) merasakan nyeri sedang sampai dengan nyeri berat. Responden yang sering dan sangat sering mengonsumsi *fast food*, sebanyak 43 responden (63,3%) tidak merasakan nyeri sampai dengan nyeri ringan dan 23 responden (34,8%) merasakan nyeri sedang sampai dengan nyeri berat.

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan derajat nyeri haid siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta. Hasil uji menggunakan *chi square* menunjukkan nilai *p-value*= 0,729 ($p > 0,05$), maka H_0 diterima sehingga dapat diartikan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan derajat nyeri haid siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR=0,749, artinya siswi yang jarang mengonsumsi *fast food* berisiko 0,749 kali mengalami nyeri pada saat haid.

3.2 Pembahasan

Pada penelitian ini menggunakan sampel siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta yang berjumlah 90 siswi. Distribusi usia responden berkisar antara 14-16 tahun, dengan jumlah responden terbanyak berusia 15 tahun. Menstruasi pertama kali atau sering juga disebut menarche dialami oleh responden antara usia 10-15 tahun.

Mayoritas responden mengalami *menarche* pada usia ≤ 12 tahun, pada usia tersebut merupakan usia remaja awal dan tergolong dalam usia *menarche* dini. Menarche yang terjadi pada usia dini memiliki risiko yang lebih besar mengalami dismenore karena kematangan sistem reproduksi yang belum sempurna sehingga belum siap mengalami perubahan yang akan terjadi serta keadaan leher rahim yang sempit dapat menimbulkan rasa sakit atau nyeri pada saat menstruasi (Widjanarko 2006).

Uang saku yang diperoleh siswi selama sekolah beragam mulai dari Rp5000,00 hingga Rp40.000,00. Perolehan uang saku responden juga dapat mempengaruhi konsumsi *fast food* karena semakin banyak uang saku yang diperoleh maka daya beli terhadap jenis makanan yang dikonsumsi semakin tinggi. Pelajar yang memiliki uang saku lebih tinggi akan cenderung memilih makanan cepat saji dibandingkan jenis makanan lain karena mempertimbangkan tingkat kepraktisannya (Priwahyuni 2016). Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pendapatan orang tua karena semakin besar pendapatan orang tua maka akan memberikan peluang yang lebih besar untuk memilih jenis makanan sehingga mengakibatkan pemilihan makanan tidak mempertimbangkan aspek kesehatan namun lebih mengarah ke *prestige* dan rasa makanan yang enak (Munasiroh,dkk., 2019).

Berdasarkan distribusi nyeri perut selama haid, sebagian besar responden mengalami nyeri perut selama haid. Hasil analisis aktivitas selama haid terdapat 58 responden (64,4%) mengalami gangguan aktivitas karena rasa nyeri yang ditimbulkan dan sebagian kecil responden memerlukan *bedrest* untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan, hal ini juga berkaitan dengan kebiasaan konsumsi obat untuk meredakan rasa sakit yang dirasakan selama haid, sebanyak 23 responden (25,6%) mengonsumsi obat/minuman selama haid. Jenis obat/ yang dikonsumsi oleh responden antara lain seperti *paracetamol*, asam mefenamat, *feminax*, *imboost*, tablet tambah darah, obat herbal, minuman haid kiranti dan jamu herbal seperti kunyit asam, sehingga akan mempengaruhi interpretasi rasa nyeri yang dirasakan pada saat haid.

Hasil Analisis konsumsi *fast food*, 45 responden (50%) tergolong sering mengonsumsi *fast food*. *Fast food* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 jenis yaitu *lokal fast food* dan *western fast food*. Jenis *fast food* lokal yang paling sering dikonsumsi responden yaitu tempe goreng dan mie instan sedangkan *western fast food* yaitu *french fries*, *ice cream* dan *fried chicken* (dada). Jenis *fast food* yang tidak pernah dikonsumsi responden selama satu bulan terakhir yaitu sate kambing dan *ekkado*. Banyaknya frekuensi konsumsi tempe goreng dipengaruhi oleh ketersediaan tempe dipasaran yang mudah untuk diperoleh dan juga memiliki harga yang relatif terjangkau, serta kandungan protein yang tinggi dan rasanya yang enak dipilih sebagai sumber protein nabati oleh mayoritas responden begitu pula dengan *french fries* yang mudah ditemui di setiap gerai *western fast food* serta memiliki rasa yang gurih asin dan berasal dari kentang sehingga dianggap oleh mayoritas responden sebagai pengganti sumber karbohidrat, selain itu banyaknya responden yang mengonsumsi *ice cream* dipengaruhi karena cita rasa *ice cream* yang cenderung manis dan tersedia berbagai rasa serta pilihan sehingga disukai oleh mayoritas responden. Sate kambing dan *ekkado* jarang dikonsumsi oleh responden karena daging kambing yang memiliki ciri khas aroma yang cukup menyengat sehingga apabila cara pengolahan tidak tepat masih menyisakan aroma tersebut, sehingga sebagian besar responden memilih tidak mengonsumsi, sedangkan *ekkado* jarang dikonsumsi oleh responden karena *ekkado* merupakan makanan yang berasal dari negara Jepang yang jarang dijumpai dipasaran sehingga sebagian responden tidak familiar dengan makanan tersebut.

Hasil Analisis derajat nyeri haid yang dirasakan oleh siswi dibedakan menjadi 4 kategori antara lain tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Sebanyak 50 siswi (55,6%) mengalami nyeri ringan dengan skor derajat nyeri 1-4. Dismenore atau Nyeri haid merupakan keadaan dimana adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah pada saat menstruasi sehingga menimbulkan rasa nyeri atau sakit di daerah pinggang, panggul maupun perut bagian bawah yang mengakibatkan penurunan produktivitas.

Hasil uji menggunakan *chi square* menunjukkan nilai *p-value*= 0,729 ($p > 0,05$), maka H_0 diterima sehingga dapat diartikan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan derajat nyeri haid siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati & Aniroh (2020), yang menyatakan bahwa konsumsi *fast food* merupakan salah satu faktor dominan terjadinya nyeri haid pada remaja. Hasil penelitian ini juga berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Negic, Mishra, & Lakhera, (2018), bahwa kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan *junk food* mempengaruhi kesehatan menstruasi remaja putri dimana didapatkan hasil bahwa nyeri haid lebih sering terjadi pada remaja yang sering mengonsumsi *fast food*.

Fast food memiliki kandungan radikal bebas yang berasal dari lemak trans, salah satu dampak dari radikal bebas yaitu akan menimbulkan kerusakan pada membran sel. Fosfolipid merupakan salah satu komponen yang terletak di membran sel sehingga akan mengalami gangguan fungsi apabila membran sel mengalami kerusakan. Fungsi fosfolipid yaitu menyediakan asam arakidonat yang nantinya akan disintesis menjadi prostaglandin (Satyanarayana & Chakrapani 2013). Fungsi utama prostaglandin membantu kontraksi rahim untuk meluruhkan lapisan dinding rahim selama menstruasi, apabila pada saat menstruasi terjadi penumpukan hormon prostaglandin dengan jumlah yang banyak akan menyebabkan nyeri yang berlebih pada saat haid (*dismenore*) (Proverawati & Misaroh 2009). Karakteristik *fast food* yang memiliki kandungan lemak, kalori dan gula yang jauh lebih tinggi dibandingkan kandungan serat, vitamin dan mineralnya dapat mengakibatkan gangguan metabolisme hormon dan fungsi organ tubuh. Konsumsi makanan yang memiliki kandungan lemak yang tinggi dapat mengakibatkan peningkatan produksi hormon estrogen yang akan merangsang kontraksi pada uterus sehingga dapat menyebabkan *dismenore*. Konsumsi *fast food* yang terlalu sering dapat memicu terjadinya *overweight/obesitas* sehingga dapat memicu timbulnya penyakit degeneratif di masa yang akan datang. Konsumsi *fast food* merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya *overweight* bahkan *obesitas*. *Overweight* dan *obesitas* memiliki keterkaitan terhadap terjadinya nyeri saat haid

(Beddu, Mukarramah, & Lestahulu 2015), dikarenakan terdapat jaringan lemak yang berlebih sehingga menyebabkan terjadinya hiperplasi pembuluh darah atau sering disebut juga terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga aliran darah menstruasi terganggu dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Novia & Puspitasari 2018). Kekurangan asupan zat gizi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ dan menyebabkan gangguan reproduksi yang berdampak pada gangguan haid selain itu asupan zat gizi yang kurang menyebabkan status gizi menjadi rendah (*underweight*) dan anemia karena kekurangan zat besi. Anemia merupakan salah satu faktor penyebab kurangnya daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri pada saat menstruasi sehingga mengakibatkan dismenore primer, semakin tinggi asupan zat gizi kalsium dan zat besi maka semakin rendah pula kejadian dismenore yang dirasakan (Hidayati, Soviana, & Mardiyati 2017) .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafitri, Adwina (2015) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *junk food* dengan intensitas dismenore primer pada siswi SMAN 47 Jakarta. Hasil penelitian yang telah dilakukan belum bisa digunakan untuk menggambarkan jika konsumsi *fast food* memiliki pengaruh besar terhadap derajat nyeri haid yang dirasakan. Hal ini disebabkan karena adanya faktor lain seperti usia menarche dan faktor lainnya seperti konsumsi obat selama haid. Subjek pada penelitian ini mengalami usia menarche dini yaitu pada usia ≤ 12 tahun, usia belum sempurna dan belum siap mengalami perubahan fisiologis. Selain usia menarche, konsumsi obat anti nyeri seperti *parasetamol*, *asam mefenamat*, *imbo*, *feminax* serta minuman yang dikonsumsi selama haid (kiranti, kunyit asam) dapat mengakibatkan perbedaan ketahanan terhadap nyeri karena kandungannya dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Penelitian Ayu, Alioes, & Rahmatini (2015), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara derajat nyeri dismenorea terhadap penggunaan Obat Anti Inflamasi Non Steroid (*parasetamol*, *asam mefenamat*) pada mahasiswi preklinik pendidikan dokter FK UNAND angkatan 2010-2012. Tidak adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dan derajat nyeri haid juga dapat disebabkan karena kemampuan dan kejujuran

responden dalam mengisi kuisioner konsumsi pangan, serta adanya perbedaan persepsi derajat nyeri yang dirasakan antar siswi dalam pengisian kuisioner derajat nyeri sehingga menyebabkan adanya bias informasi dalam pengambilan data primer.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi *fast food* siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta, sebanyak 24 responden (26,7%) jarang mengonsumsi *fast food*, 45 responden (50%) sering mengonsumsi *fast food* dan sebanyak 21 responden (23,3%) sangat sering mengonsumsi *fast food*. Derajat nyeri haid yang dirasakan, sebanyak 50 siswi (55,6%) mengalami nyeri ringan, 23 siswi (25,6%) mengalami nyeri sedang, 10 siswi (11,1%) nyeri berat dan 7 responden tidak merasakan nyeri. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan derajat nyeri haid siswi kelas X dan XI SMAN 4 Surakarta.

4.2 Saran

Siswi disarankan agar dapat mengurangi konsumsi *fast food* dan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi seimbang untuk mencegah terjadinya nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Beddu, Suriani, Sitti Mukarramah, & Viqy Lestahulu. 2015. "Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri." *The Southeast Asian Journal of Midwifery* 1(1): 16–21.
- Burnett, Margaret A et al. 2005. "Prevalence of Primary Dysmenorrhea in Canada." *Journal of obstetrics and gynaecology Canada* 27(8): 765–70.
- Dasgupta, A, & M Sarkar. 2008. "Menstrual Hygiene: How Hygienic Is the Adolescent Girl ?" *Indian Journal of Community Medicine* 33(2): 77–80.
- French, Linda M.D. 2005. "Dysmenorrhea." *American Family Physician* 71(2): 285–91.

- Gupta, Piyush et al. 2019. "Indian Academy of Pediatrics Guidelines on the Fast and Junk Foods, Sugar Sweetened Beverages, Fruit Juices, and Energy Drinks." *Indian Pediatrics*: 1–30.
- Hidayati, Kartika Rohmah, Elida Soviana, and Nur Lathifah Mardiyati. 2017. "Hubungan Antara Asupan Kalsium Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Smk Batik 2 Surakarta." *Jurnal Kesehatan* 9(2): 15.
- Kaushik, Jaya Shankar, Manish Narang, and Ankit Parakh. 2011. "Fast Food Consumption in Children." *Indian Pediatrics* 48: 97–101.
- Kemenkes RI. 2010. "Riskesdas Tahun 2010." *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*: 1–446.
- Kemenkes RI. 2014. "Peraturan Kementerian Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak." *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemenkes RI. 2015. *Perilaku Berisiko Kesehatan Pada Pelajar SMP Dan SMA Di Indonesia*. Kementrian Kesehatan RI.
- Kusumawati, Ida, & Umi Aniroh. 2020. "Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja." *Journal of Holistics and Health Sciences* 2(2): 68–77.
- Larasati, TA, & Faridah Alatas. 2016. "Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja." *Majority* 5 (3): 79–84.
- Mahmudiono, T. 2011. "Fiber, PUFA and Calcium Intake Is Associated with the Degree of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girl Surabaya, Indonesia." *Journal Obstetrics & Gynecology*.
- Munasiroh, Dede et al. 2019. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa." *An-Nadaa* 6(2): 46–51.
- Negi, Priyanka, Aprajita Mishra, and Pramesh Lakhera. 2018. "Menstrual Abnormalities and Their Association with Lifestyle Pattern in Adolescent Girls of Garhwal, India." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 7(4): 804–8.
- Novia, Ika, & Nunik Puspitasari. 2018. "Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer." *The Indonesian Journal of Public Health* 4(2): 96–104.
- Ortiz, Mario I et al. 2009. "Prevalence and Impact of Primary Dysmenorrhea among Mexican High School Students." *International Journal of Gynecology & Obstetrics* 107(3): 240–43.

- Pitasari, Damayanti Didit, & Nugraheni Tri Lestari. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta Selatan: PPSDM Kemenkes RI.
- Priwahyuni, Yuyun. 2016. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Siap Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hangtuah Pekanbaru." *Jurnal ilmu Kesehatan Masyarakat, STIKES Al-Insyirah Pekanbaru* 5(2): 102–10.
- Proctor, Michelle, & Cynthia Farquhar. 2006. "Diagnosis and Management of Dysmenorrhoea." *British Medical Journal* 332(7550): 1134–38.
- Proverawati, & Misaroh. 2009. *Menarch*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahman, Nurdin, Nikmah Utami Dewi, & Fitra Armawaty. 2020. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu." *Journal Preventif* 7(1): 1–64.
- Satyanarayana, U, & U Chakrapani. 2013. *Biochemistry (with Clinical Concepts & Cas Studies)*. 4th ed. New Delhi-India: Elsevier Saunders.
- Syafitri, Adwina. 2015. "Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Dismenore Primer Pada Siswi SMAN 47 Jakarta." Universitas Trisakti.
- Widjanarko, B. 2006. *Dismenore Tinjauan Terapi Pada Dismenore Primer*. Jakarta: Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan FK RS Unika Atma Jaya.
- Widyastuti, Y, A Rahmawati, and YE Purnamaningrum. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wrisnijati, Dita, Budiyaniti Wiboworini, and Sugiarto. 2019. "Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri Di Surakarta." *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman* 3(1): 76–89.